

地域包括支援センターだより

登米市津山・豊里地域包括支援センター

9月21日は



World Alzheimer's Day 2025

「認知症の日」

世界アルツハイマーデー 【令和7年度版】

あなたの地域で
認知症とともに
いきいきと暮らす

写真：カメラ作りの実現が、認知症とともに生きる力に
(本人グループ山陰ど真ん中とその仲間たち)



制作：認知症月間等に係る普及啓発資料検討委員会

9月は認知症月間 (世界アルツハイマー月間) です

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。日本では2024年1月に認知症基本法が施行され、9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定められました。

9月19日(金) 認知症の理解と支援を進めるための啓発活動を行います。

- 9:30 ~ 11:00 道の駅津山 もくもくランド
JA新みやぎ津山支店
- 13:30 ~ 15:00 ローソン豊里店
JAみやぎ登米豊里店



地域包括支援センター相談窓口

津山本所 (津山総合支所内)	0225-68-3780
豊里分室 (豊里総合支所内)	0225-76-4811



認知症は予防できる？

認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また認知症になってからも、進行をゆるやかにすることが期待できます。

脳の活性化を図る

認知症の予防のためには、「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なのは、下の4原則を楽しく行うことです。

脳の活性化の4原則



1 刺激的で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

2 コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進をさせます。友人や家族などと楽しい時間を持つことが大切です。

3 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

4 ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

